LE GOÛT DU JAPON
N°20 - Automne 2009

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

WASA-EUROPE

WEEK-END NIPPON À VARSOVIE ET CRACOVIE

UMEBOSHI

LA PRUNE QUI DONNE LA PÊCHE

CUISINE

4 NOUVELLES RECETTES DE CUISINE JAPONAISE

dossier

Soja

LA REINE DES SAUCES



Tél : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

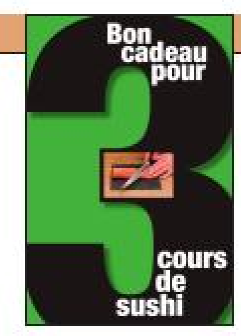
日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.



Joyeux sushi !

Nous fêtons, avec ce numéro 20, le 5e anniversaire de Wasabi. Grâce à vous qui le lisez, grâce à l'équipe de journalistes, de graphistes et de photographes qui le réalisent, grâce aux restaurateurs qui le distribuent, grâce, enfin, aux sponsors qui le soutiennent financièrement, notre magazine peut, chaque trimestre, continuer d'explorer les mille et une facettes de la gastronomie japonaise et en faire profiter aussi bien les professionnels que les amateurs.

Nous souhaitons aujourd'hui vous adresser à tous un grand merci pour votre confiance et votre fidélité. Nous ferons tout notre possible pour en être dignes en continuant de vous proposer des sujets inédits et originaux, bien sûr, mais surtout une information rigoureuse et fiable tant concernant les restaurants que les produits. Le dossier de ce numéro consacré à la sauce de soja en constitue, espérons-nous, un bon exemple.

Mais en cette rentrée 2009, nous fêtons également le premier anniversaire de notre école de sushi lancée à l'automne 2008. Nos cours, tous assurés par des chefs sushi professionnels, ont connu un tel succès que nous ouvrirons sans doute de nouvelles classes en 2010. En attendant, nous avons créé un cours pour les enfants (voir p. 6-7) avec des formules spéciales « Anniversaire » et proposons, outre les cours de sushi, des ateliers de cuisine japonaise traditionnelle qui permettent, en quelques heures, d'apprendre à faire les *tempura*, le porc pané, le saumon *teriyaki* ou encore à cuisiner le tofu…

Tous ces cours sont très faciles à réserver : il suffit d'aller sur le site www.wasabi.fr et de choisir sa date.

A l'approche des fêtes de fin d'année, sachez que nos cours de cuisine japonaise -sushi ou cuisine traditionnelle- peuvent également être commandés sous forme de Bons cadeaux que nous envoyons aussi bien par mail que par la poste.

Un cadeau original dont vos proches vous seront si reconnaissants qu'ils n'auront qu'une hâte : vous faire profiter de leurs nouveaux talents ! Vous n'allez quand même pas leur refuser ce plaisir !

Bonne lecture et joyeux sushi !

- COUVERTURE : FOTOSEARCH
- RÉDACTION : BRIGITTE **PERRIN**, TINKA **KEMPTNER**, LÉONOR **GRASER**, **KIMURA** ASAKO, GUILLAUME **LOIRET**, PATRICK **MANASSON**, RAPHAËLLE **MARCADAL**, JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **HIGASHIUCHI** TOSHIMASA, **MURATA** YUKIKO, DR KATHY **BONAN** (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE








TRADITIONNEL

Juan, La maison du bonheur



Un mini restaurant pour une cuisine de luxe.

An signifie maison de thé et ju "quelque chose comme bonheur" selon la serveuse (patronne ?) qui vous accueille en kimono traditionnel comme cela se fait dans les grandes maisons de Kyoto.
4 tables et un bar, voilà à quoi se résume ce minuscule restaurant qui a ouvert en avril dernier en lieu et place d'une gargotte chinoise qui n'a laissé en héritage que son enseigne. Car pour le reste, on est vraiment au Japon : murs de bois clair et plafond vert pomme avec, à gauche de l'entrée, un joli panneau rétro-éclairé au pied duquel court un mini jardin de pierres.
La carte se réduit à quelques plats ce qui est plutôt bon signe : en dehors des classiques sushi, sashimi et chirashi d'une irréprochable fraîcheur, Juan ne propose en effet que des marmites -shabu shabu et suki yaki- à partager à deux (60 euros par personne). A moins que vous ne choisissiez le menu "Dégustation" Omakase (70) c'est-à-dire aux bons soins du chef.
C'est l'option que nous avons choisie et nous ne l'avons pas regretté. Un conseil : ne prenez ce menu que si vous disposez d'au moins deux heures, le temps de déguster, avec le recueillement requis, une multitude de petits plats tous aussi délicats les uns que les autres. Impossible de se les rappeler tous mais quelques uns comme la barbue marinée, le poulet en gelée, les maquereaux "new style" ou encore les bulots cuits au saké nous ont particulièrement séduits. Grand choix de sakés généreusement servis au verre (10€) sachant que celui-ci est placé dans une tasse en bois carrée, elle aussi remplie à ras bord. ■

Juan, 144 rue de la Pompe, Paris 16e. T. 01 47 27 43 51. F. dimanche et lundi.

KAMPAÏ !

La Cave à saké : le retour



Fermée depuis 5 ans, la seule boutique vraiment spécialisée en sakés japonais vient de rouvrir ses portes à la même adresse et tenue par le même gérant, le sympathique Katsutoshi Kamei ! Kampaï, donc pour cette réouverture tant attendue.
Une quarantaine de sakés provenant de toutes les régions du Japon – de Hokkaido à Kyushu – sont disponibles à la vente auxquels s'en ajouteront une soixantaine d'autres dans les semaines qui viennent.
Véritables passionnés de Saké, M. Kamei et son épouse vous expliqueront toutes les subtilités de ce breuvage encore mal connu en France et organiseront, une fois par mois, des séances de dégustation et d'initiation. ■

La Cave à saké, 8 rue Thérèse, Paris 1er . Tél. : 01 47 03 05 21

CONTINUITÉ

Kiyomizu succède à Kinugawa



Les tempura sont variées et assez copieuses pour 2.

Cela faisait plus d'un an que le "petit" Kinugawa, celui de la rue Saint-Philippe du Roule, avait fermé ses portes et attendait un éventuel repreneur. C'est chose faite, et plutôt bien faite, depuis quelques jours grâce au nouveau propriétaire qui a donné à l'établissement le nom d'un célèbre temple de Kyoto. Les habitués de Kinugawa ne seront pas désorientés : rien ou presque n'a été modifié au niveau du décor toujours très sobrement japonais. La carte, en revanche, n'a plus rien à voir et offre quelques belles surprises comme ces "fines tranches de légine au yuzu et shiso", délice de fraîcheur "new style". La sériole (*hamachi*) au miso constitue également une entrée originale et très parfumée. L'assortiment de tempura (25 euros) est assez copieux pour deux personnes si on prend d'autres petits plats à côté comme, par exemple, le filet de volaille simplement grillé au sel ou quelques sushi servis par paires. Gardez malgré tout une petite place pour l'un des délicats desserts maison : tiramisu au thé vert ou à la châtaigne ou encore mochi (pâte de riz) fourré à la gelée de sésame noir.

Comptez une petite cinquantaine d'euros/personne avec un superbe Lussac St Emilion 2001 (à seulement 38 euros la bouteille). Les plus gourmands - ou les plus paresseux - opteront pour le menu dégustation à 60 euros comprenant les principales spécialités. ■

Kiyomizu, 4 rue St Philippe du Roule, Paris 8e. 01 45 63 08 07

CHRYSANTHÈME

Un vrai nippon près des Folies Bergère

Kiku, Chrysanthème en japonais, s'est installé sans faire de bruit à la fin du mois de juin dans ce quartier que se disputent jalousement, depuis des décénies, restaurants cachers (Afrique du nord) et Turcs. Sans oublier une ribambelle de faux japonais avec menus "A", "B" ou "C" à choisir sur la photo en vitrine...

Décor sobre privilégiant la pierre et le bois, Kiku est ce qu'on pourrait appeler un restaurant "zen" si l'expression n'était pas aussi galvaudée. La patronne, d'origine chinoise, a travaillé au Sanki (Boulogne) et surtout chez Hanawa avec les meilleurs chefs japonais de Paris. Avec ses deux soeurs, elle a décidé de créer un restaurant authentiquement nippon mais plutôt tendance "New style" que traditionnelle. Avec l'aide de Kai, grand chef japonais venu spécialement de Londres, elle a construit une carte originale qui permet de découvrir des plats comme la tempura de crabe sans carapace servie sur une mayonnaise au wasabi, la morue façon Nobu marinée quatre jours dans le miso (ça fond dans la bouche comme une friandise) ou encore le sashimi de *hamachi* (sériole) présenté comme un carpaccio avec une sauce au yuzu. Dans la cuisine, on trouve également Tam, que sa naissance au Vietnam, il y a une trentaine d'années, n'empêche pas d'être un super chef sushi dans la grande tradition japonaise. Ses maki aux oeufs de poisson volant sont carrément divins. D'ailleurs, tout est délicieux et surtout ultra-frais car préparé au fur et à mesure des commandes. Une cuisine façon tapas que l'on dégustera en goûtant à différents sakés pour un prix qui dépassera rarement 50 euros.



La spécialité de Tam : les maki aux oeufs de poisson volant.

A midi, Kiku propose de jolis menus façon bento de luxe comprenant 3 petites entrées servies dans des vérines et un plat au choix (sushi, tempura ou boeuf façon shabu shabu)et dont le prix varie entre 11,50 et 14, 50 euros. ■

Kiku, 56 rue Richer. T. 01 44 83 02 30. F. sam. midi et dimanche.



ESCAPADE

Chéri, si on dînait à **Kyoto ?**

Wasabi vous propose de vous initier à la gastronomie japonaise… au Japon ! Et entre deux repas, pourquoi ne pas visiter un ou deux temples ?

Logé à deux pas de Pontocho, le quartier des geishas, vous découvrirez chaque jour une cuisine différente.
Les sushi, bien sûr, bien meilleurs au Japon que ceux que l'on trouve en France… Il y a de fortes chances pour qu'après avoir goûté un assortiment de nigiri dans une sushiya authentiquement japonaise, vous ne puissiez plus, au retour, vous contenter d'à-peu-près…
Au cours de ce voyage, nous vous entraînerons dans des aventures culinaires bien plus passionnantes encore à commencer par la cuisine des moines. Composée d'une multitude de petits plats, cette cuisine naturelle élevée au rang d'art se déguste généralement assis sur des tatamis. Elle vous séduira par la variété de ses goûts, de ses textures, de ses couleurs de saison qu'elle met en scène comme s'il s'agissait d'un spectacle vivant.
Vous découvrirez le goût des « vraies » tempura, beignets de légumes ou de fruits de mer si légers qu'on les croirait frits dans l'eau ! Ou encore les nouilles de blé ou de sarrasin, la cuisine panée, au miso, les brochettes cuites au feu de bois, les *nabé* (marmites) la viande grillée « sukiyaki », les crêpes à la japonaise (*okonomiyaki*)…
Enfin, ce parcours initiatique sera l'occasion de vous familiariser avec la cuisine de tofu que vous dégusterez sous différentes formes au cœur d'un jardin après avoir parcouru le « chemin des philosophes ».
Mais il serait dommage de séjourner à Kyoto sans faire l'expérience d'une auberge traditionnelle. Vous passerez donc votre dernière nuit dans un *ryokan* (chambres avec tatami et futon) où vous dégusterez un repas kaiseki, la forme la plus sophistiquée de cuisine japonaise.
Et pour que vous puissiez faire profiter vos proches de votre voyage dès votre retour en France, vous prendrez un cours de cuisine japonaise avec l'un des plus grands chefs de Kyoto.
Petite précision, vous n'aurez aucune obligation de voyager et de vous déplacer en groupe. Chacun sera libre de gérer son temps comme il le souhaite et de se joindre ou non aux autres participants. ■

PRIX PAR PERSONNE (BASE 2 PERSONNES)
1850 €

Inclus dans le forfait : vol Paris-Osaka aller-retour. Transfert Osaka-Kyoto.
5 nuits d'hôtel** avec petit-déjeuner, 1 nuit dans un ryokan en demi-pension,**
1 cours de cuisine, tous les repas sauf 1 déjeuner libre.

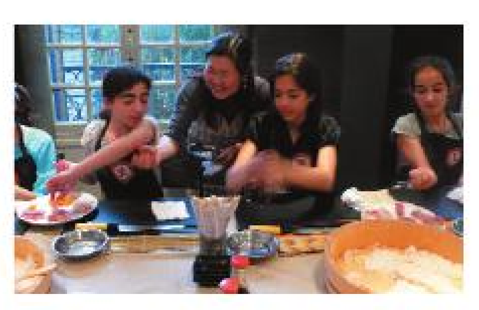
Non compris dans le forfait :
les transports en ville, les boissons et les visites des temples et musées.

Deux dates possibles : du 20 au 27 février. Du 27 février au 6 mars.
Réservations et descriptif complet sur le site www.wasabi.fr

ENFANTS

L'anniv' **sushi**

Envie de changer du traditionnel gâteau d'anniversaire ? Pourquoi ne pas souffler les bougies sur des sushi ? C'est ce que propose Chef-sushi.com, l'école de sushi créée par Wasabi



A partir du 30 septembre, notre école de sushi animera, une fois par mois, un cours réservé aux enfants de 8 à 14 ans. Au programme : préparation du riz à sushi, de l'omelette japonaise et apprentissage de la technique des temarizushi : sushi en boule garantis « inratables » et très amusants à faire. A partir d'ingrédients sains mais adaptés au goût des enfants comme le saumon (cru ou cuit), l'avocat, le surimi, les crevettes ou encore le kampyo (courge sucrée), ils apprendront aussi à faire les maki californiens en utilisant une natte en bambou. ■

Des séances « spéciales anniversaire » peuvent être organisées sur demande à partir de 10 enfants. Coût : 50 € . Bons cadeau et réservations sur le site www.wasabi.fr

JIPANGO

Ateliers de cuisine **naturelle japonaise**

Comme en 2008, notre excellent confrère Jipango fait venir de Kamakura Mari Fujii, spécialiste de la shojin ryori, cuisine pratiquée dans les temples bouddhistes (voir Wasabi n°4), pour une nouvelle série d'ateliers.



Auteur de nombreux livres de recettes de shojin ryori, Mari Fujii donne des cours de cuisine *shojin ryori* à Kamakura où elle vit, mais aussi à New York, Los Angeles et Londres. Mari donnera 5 cours différents : cela commencera par une **soirée découverte** avec une présentation - dégustation des principaux plats de la cuisine *shojin*. Il y aura ensuite un **Atelier Professionnel** destiné aux restaurateurs bio et créatifs. 10 idées de plats *shojin* faciles à adapter en France seront proposés. L'**Atelier Shojin Base** vous permettra d'apprendre les bases de la cuisine shojin. Réalisation étape par étape de plusieurs plats. Un 4e atelier baptisé **Shojin Franco-Japonais** présentera une série de plats *shojin* à la française de l'entrée jusqu'au dessert. Enfin, l'**Atelier Obento** vous permettra de préparer de délicieuses (et très saines) boîtes « pique-nique » pour enfants et adultes. ■

Ces ateliers auront lieu du 13 au 23 novembre dans une cuisine ouverte et spacieuse dans le quartier Oberkampf, Paris 11e. 53 € par atelier. Programme sur www.jipango.com/mail/cuisineshojin09



PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA

La cuisine japonaise **facile**

Soupe de miso au porc et légumes (tonjiru)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

160 gr d'échine de porc coupé en lamelles épaisses
Racine de lotus (1 tranche/personne)
100 gr de konyaku (konjac)
1 salsifi (coupé en lamelles en gardant la peau)
1 shiitake (ou autre champignon) coupé en lamelles
50 gr de miso blanc
30 gr de miso rouge
Huile de sésame
1 c. à c. de saké
1 c. à s. de mirin
1 noix de beurre

Préparation : (20 minutes)

▮ Faire revenir les légumes dans un peu d'huile de sésame (qu'on peut mélanger à de l'huile de tournesol) puis ajouter la viande et la faire dorer. Ajouter quelques gouttes de saké puis 800 ml d'eau et faire bouillir.

▮ Prélever un peu de bouillon et, dans un bol, y diluer le miso blanc et le miso rouge. Ecumer le bouillon et y verser le miso en baissant le feu. Ajouter le mirin et la noix de beurre juste avant de servir.



Flan d'œuf aux crevettes et poisson blanc (chawanmushi)





Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 œufs
4 ginnan (fruit du ginko)
2 crevettes
4 petits morceaux de poisson blanc (daurade ou barbue)
1 shiitake
Quelques feuilles d'épinards
300 ml de dashi
18 ml de sauce soja (utsukuchi)
10 ml de mirin
1 c. à c. de poudre de yuzu

Préparation : (15 minutes)

▮ Bien battre les œufs comme pour faire une omelette et ajouter le dashi, le shôyu et le mirin. Passer le mélange au chinois.

▮ Faire blanchir les morceaux de poisson et les feuilles d'épinards quelques secondes dans l'eau bouillante. Couper les crevettes en 4 ou 5 morceaux. Couper le shiitake en fines lamelles.

▮ Mettre dans chaque bol 1 morceau de poisson, quelques morceaux de crevette, 1 ginnan, 1 feuille d'épinard et verser par dessus le mélange omelette dashi.

▮ Couvrez chaque bol d'un papier alu pour éviter que la vapeur d'eau ne retombe et mettre à cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Au moment de servir, saupoudrez de yuzu.



DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE CONCOCTÉES PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA, TOUS DEUX CHEFS AU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE SAISON QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. L'AUTOMNE ÉTANT LA SAISON DES CHAMPIGNONS, VOUS EN TROUVEREZ DANS DEUX DES RECETTES CI-CONTRE. NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR WWW.WASABI.FR).

Poisson frit aux légumes (shiromi no karaage)

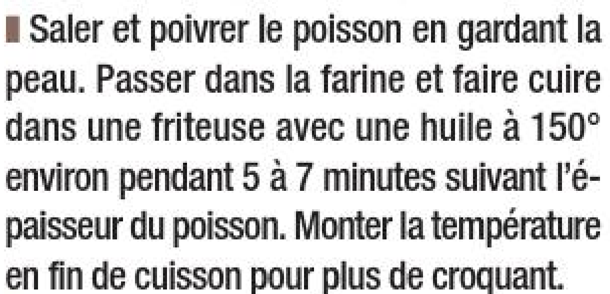


Pour 4 personnes :

Ingrédients :

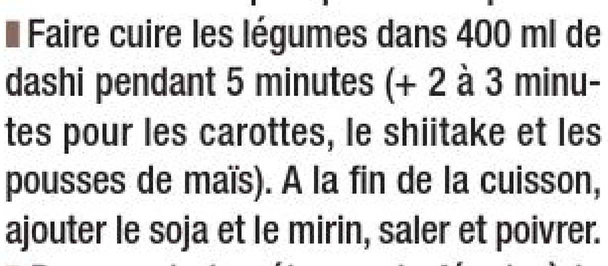
4 filets de daurade ou 4 petits carrelets
1 carotte
2 shiitake (ou autre champignon)
1/2 poivron
Une dizaine de pois gourmands
4 pousses de maïs ou 200 gr. de pousses de soja
Farine
400 ml de dashi
Sauce de soja (2 c. à s.)
Mirin (2 c.à s.)
Fécule de pomme de terre (3 c.à s.)
1 poireau coupé en très fines lamelles

Préparation : (20 minutes)



▮ Saler et poivrer le poisson en gardant la peau. Passer dans la farine et faire cuire dans une friteuse avec une huile à 150° environ pendant 5 à 7 minutes suivant l'épaisseur du poisson. Monter la température en fin de cuisson pour plus de croquant.

▮ Faire cuire les légumes dans 400 ml de dashi pendant 5 minutes (+ 2 à 3 minutes pour les carottes, le shiitake et les pousses de maïs). A la fin de la cuisson, ajouter le soja et le mirin, saler et poivrer.



▮ Dans un bol, mélanger la fécule à la même quantité d'eau et verser dans le bouillon. Arrêter le feu et mélanger jusqu'à obtenir une texture gluante.

▮ Disposer le poisson sur une assiette et verser les légumes par-dessus. Coiffer le tout d'une pincée de poireau cru émincé.



Igname au thon et à l'avocat (maguro no yamakake)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

200 grammes de thon
1/2 avocat
300 grammes d'igname
Wasabi
Ciboule
Algue nori
Marinade :
Sauce de soja (4 c. à s.)
Mirin (4 c.à s.)

Préparation : (15 minutes)

▮ Couper le thon en gros dés et le mettre à mariner dans le mélange soja mirin pendant 15 minutes. Couper l'avocat en dès de la même taille et les mettre également à mariner mais 5 minutes seulement.

▮ Râper l'igname après l'avoir soigneusement épluchée. On peut également l'écraser ou la passer au mixeur.

▮ Disposer le thon et l'avocat au fond du bol et napper avec l'igname. Ajouter une pointe de wasabi, un peu de ciboule hachée et de l'algue nori coupée très fin.





La nouvelle jeunesse de
Mr Prunier

« LA TROISIÈME JEUNESSE DE MADAME PRUNE », JOLI ROMAN DE PIERRE LOTI CONSACRÉ AU JAPON, NOUS A FOURNI LE PRÉTEXTE À CE TITRE FACILE MAIS PARFAITEMENT ADAPTÉ À NOTRE SUJET PUISQUE LE JAPON, GRÂCE AU CHEF ERIC COISEL, CONTRIBUE DISCRÈTEMENT À LA REMISE EN SELLE DE CE « MONUMENT » DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE.

Eric Coisel met un soupçon de Japon dans sa cuisine.







A g. l'oeuf poché entouré d'une laitue de mer. A d., le tartare de bar aux algues.

Par Patrick **DUVAL**

C'est en 1872 qu'Alfred Prunier ouvre son premier restaurant rue Duphot, près de la Madeleine. Son fils en ouvre un second, en 1924, avenue Victor Hugo, qui sera fréquenté par Proust puis par Hemingway avant de fermer ses portes en 1988. Les travaux de rénovation, en grande partie financés par des fonds japonais (déjà !), dureront 5 ans. L'homme d'affaires et esthète Pierre Bergé le rachète en 2000 et choisit Eric Coisel comme chef ce qui, insensiblement, nous ramène au Japon.

Car Coisel est ce qu'on appelle un « fan » de culture nipponne. A commencer par les algues qu'il découvre grâce à une amie… coréenne. Très vite, ce Normand qui ne connaissait que le varech de la manche va s'intéresser de près au *nori*, au *wakame* ou au *kombu* royal au point d'en faire un livre (Ma cuisine aux algues) et d'en introduire - à doses homéopathiques mais quand même - dans sa cuisine prunière (voir recette ci-contre).

Pourtant, ce n'est que tout récemment, en 2008, qu'Eric Coisel découvre le Japon en chair et en os. Ou plutôt en chair et en arêtes… car à peine arrivé à Tokyo, ce spécialiste des produits de la mer n'a qu'une hâte : se rendre à Tsukiji, le plus grand marché au poisson du monde. « J'y suis resté une journée entière, se souvient-il encore tout émerveillé. Je voulais voir tout ce qui s'y passait depuis l'arrivée du poisson, vers trois quatre heures du matin, jusqu'à la fin du marché en début d'après-midi sans manquer, évidemment, la fameuse vente aux enchères des thons… ». Il en profite pour goûter toutes sortes de plats introuvables en France comme les « tripes de bonite » et s'avoue bluffé par le sens du produit qu'ont les Japonais : « Là-bas, tout est net, précis… La présentation des plats est toujours impeccable ».

De retour en France, Eric Coisel n'a pas voulu bouleverser sa cuisine car il sait que les nouveaux goûts ont toujours du mal à s'imposer. Les algues, surtout, n'ont encore rien d'évident pour une





Pavé de bar sauvage en papillote de kombu royal cuit à la vapeur (par Eric Coisel)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

▮ 4 pavés de bar de 120g à 150g chacun bien épais ▮ 4 morceaux de kombu royal (algue fraîche au sel) ▮ 4 feuilles de basilic ▮ 4 petites cuillères à café de tapenade ▮ 4cl d'huile d'olive ▮ 50g de beurre ▮ Sel, poivre ▮ Piment d'Espelette

DÉROULEMENT DE LA RECETTE

Faites couper par votre poissonnier 4 pavés de bar bien épais. Demandez-lui de garder la peau mais d'enlever toutes les arêtes. Coupez ensuite 4 bandes de kombu royal de 16 cm et mettez-les à dégorger à l'eau froide pendant 8 minutes. Badigeonnez d'huile d'olive chaque morceau de kombu et disposez sur chacune d'entre elles un morceau de bar assaisonné de chaque coté de sel et de poivre du moulin. Ajoutez une cuillère de tapenade, une feuille de basilic, une petite noix de beurre, une pincée de piment d'Espelette.
Bien refermer la papillote en enveloppant le tout, disposer sur une plaque et cuire à la vapeur pendant 6 à 7 min.
Récupérer le jus de cuisson lui ajouter une noix de beurre et un filet d'huile d'olive. Disposer les papillotes sur les assiettes en ouvrant légèrement le kombu, ajouter le jus tout autour.

clientèle somme toute assez classique. Aussi, faut-il vraiment scruter la carte pour y dénicher les huîtres Gillardeau aux algues *nori* (d'une subtilité toute iodée), le tartare de bar aux algues qui mêle agréablement le parfum de l'huile d'olive à celui du végétal marin, l'œuf poché entouré d'une laitue de mer et servi avec une sauce au caviar ou encore le bar au kombu royal, parfaitement cuit à l'arête (voir recette ci-dessus).
Bien entendu, Eric Coisel continue d'œuvrer dans la grande tradition de Prunier, spécialiste du poisson et des produits de la mer depuis son ouverture et, plus récemment, du caviar d'Aquitaine que la maison distribue sous sa propre marque. Mais il joue, à sa façon discrète, la carte de la rencontre des cultures et peut, sur commande, réaliser un repas entier à base d'algues… Jusqu'au dessert ! ■

L'oeuf à la coque aux algues à déguster avec des mouillettes.



Shôyu,



l'or noir du Japon

Condiment le plus populaire des cuisines asiatiques, le shôyu ou sauce de soja, symbolise plus que tout autre le goût du Japon où chaque habitant en consomme en moyenne dix litres par an ! Aussi indispensable que le poisson cru ou le riz lorsqu'on déguste un assortiment de sushi, il est également utilisé en cuisine pour relever une marinade ou, mélangé à du saké ou à du mirin, donner la fameuse sauce teriyaki… Mais au fait, que contient exactement cette sauce dont les ventes dans le monde ont explosé ces dernières années ?

Par Jean-Luc **Toula Breysse**

Produit originaire de Chine où il est apprécié depuis plus de 2500 ans par les sujets des Fils du ciel, la sauce de soja apparaît au Japon dès le VIe siècle en même temps que le bouddhisme. Et pour cause : des moines revenant du continent en glissent dans leurs bagages aux côtés de saints manuscrits y succombant avec délice à l'heure des repas, suite à des heures de méditation. Mais ce n'est véritablement qu'au milieu du XIIIe siècle que Kakushin, maître japonais de l'école zen, révolutionne, presque fortuitement, les habitudes culinaires nippones. De l'Empire du Milieu où il était parti chercher la voie qui mène à l'Eveil, il revient surtout avec du miso (pâte de soja fermentée) dont il constate en cours de route qu'il en sort un curieux liquide noirâtre. Le tamari, ancêtre du shôyu, était né !

Il faut, pour comprendre le succès presque immédiat de ce drôle de jus, replacer sa découverte dans le contexte religieux de l'époque. Selon les préceptes qui régissent alors le bouddhisme, il est en effet strictement interdit de consommer de la viande et des sauces à base de produits carnés. La fermentation des haricots de soja constituera une alternative d'autant plus idéale que c'est aussi un excellent conservateur. Son arôme délicatement fumé séduit tout de suite les populations de ■■■



Additionnées d'eau de source et de sel, les fèves de soja doivent fermenter en cuve entre 6 mois et 2 ans.

l'archipel qui ne connaissaient auparavant qu'une sauce salée à base d'un épais jus de poisson fermenté proche du nuoc-mâm vietnamien.

Les Japonais s'approprient donc le shôyu et, comme ils le font presque toujours quand ils importent un produit ou une idée, le perfectionnent au fil du temps. Leur contribution consistera ici à lui ajouter une quantité égale de céréales ce qui en améliore singulièrement le goût. L'engouement ne se fait pas attendre et dès le XVIe siècle, le shôyu tient l'un des tout premiers rôles dans la gastronomie nippone même si son usage reste encore confiné à la région du kansaï.

Ce n'est en effet qu'à partir du début de l'ère Edo (1603-1867) que les habitants de la future Tokyo commencent à utiliser la sauce de soja. Jusque-là, seul le miso, plus facile et plus pratique à l'emploi, était employé dans les cuisines.

Les premiers fabricants de sauce soja s'installent à Noda, au bord du fleuve Edo qui devient rapidement l'un des plus importants centres de production de shôyu au Japon. Même si aujourd'hui le shôyu est fabriqué un peu partout dans le pays, Noda de-

Secrets de fabrication

Derrière la fausse simplicité de son apparence, la sauce de soja est le résultat d'un processus de fabrication relativement complexe et plus ou moins long. Première étape : les fèves de soja sont cuites à l'étuvée puis écrasées. Des grains de blé, préalablement grillés et concassés, sont alors ajoutés puis mélangés aux fèves. C'est le degré de torréfaction de la céréale qui déterminera la teinte de la future sauce et en partie sa saveur. Cette matière première fermente une première fois pendant trois jours dans un local chaud et humide avec une levure de riz appelée *koji* (utilisée également dans la fabrication du saké), qui poursuit son action pour donner à la matière épaisse une continuelle et vivante transformation. La température idéale lors de cette phase se situe entre 28 et 30°. Une fois le mélange prêt, les brasseurs y ajoutent de l'eau de source et du sel marin. Le moût, appelé moromi, fermente alors naturellement une seconde fois durant une période qui va de six mois au minimum à deux ans - voire davantage - en cuve. Chaque jour, le maître brasseur doit remuer le mélange avec une longue spatule en bois afin que la fermentation soit homogène. Durant cette période-clé, des micro-organismes (dont trois bactéries spécifiques, des acides lactiques et des levures) se développent et provoquent, par leur action, une légère et subtile acidité. L'élaboration des arômes à ce stade cristallise toutes les qualités d'un bon produit. Après ces longues opérations, quand la mixture arrive à maturité, elle est pressée, filtrée et pasteurisée (sauf si elle est "ultra-filtrée" comme la sauce Sanbishi) pour qu'enfin soit extrait le précieux liquide. Un processus de fermentation naturel qui se fonde évidemment sur le choix des ingrédients mais aussi sur les conditions de suivi de fabrication et le savoir-faire des maîtres brasseurs.

JEAN-LUC **TOULA BREYSSE**



Dans les fabriques traditionnelles, le moût de soja (moromi) est brassé chaque jour à la main.



On met toujours très peu de sauce dans la coupelle.



A bannir : le sushi noyé dans la sauce !

meure, dans la mémoire collective nipponne, le fief de l'excellence.
Quand l'empire insulaire se ferme, au milieu du XVIIe siècle, les marchands hollandais sont les seuls Européens à pouvoir commercer à partir de leur comptoir de la Compagnie des Indes orientales basée dans la rade de Nagasaki. Ils ont alors le monopole de l'exportation en Occident d'un certain nombre d'objets et de denrées dont la sauce de soja qu'ils feront découvrir à l'un des plus fins gastronomes du royaume de France : Louis XIV en personne. Difficile d'imaginer que le maître queux du monarque maria un jour le

La bonne **shôyu attitude**

Il n'est pas rare, lorsqu'on s'installe au bar d'une sushiya parisienne, d'entendre des clients récemment acquis au poisson cru réclamer de la « sauce sucrée » pour y tremper maki et nigiri. De nombreux restaurateurs n'hésitent pas, d'ailleurs, à laisser à la disposition de leurs clients les deux types de sauces afin que chacun se serve selon son goût.
Il faut cependant savoir qu'au Japon, il ne viendrait à l'idée de personne d'assaisonner les sushi à la sauce de soja sucrée laquelle est généralement réservée aux brochettes ou au poisson grillé « teriyaki ». Précisons que le riz à sushi étant déjà légèrement sucré, il n'est ni agréable au palais ni spécialement diététique d'en rajouter une couche…
Il y a par ailleurs une façon japonaise de verser le shôyu dans la coupelle et… une autre, nettement moins élégante. Si vous ne voulez pas vous retrouver avec la moitié de vos sushi flottant lamentablement dans le soja, ne remplissez jamais la coupelle à ras bord (quitte à vous resservir plusieurs fois) et effleurez la sauce côté poisson, jamais côté riz. Vos sushi n'en seront que meilleurs. PATRICK **MANASSON**


京子
KIOKO








Vinaigre mizkan :
l'accompagnement incontournable du sushi
すし酢
SUSHISU
Vinaigres et assaisonnements pour sushi, tout autant apprécié des professionnels que des consommateurs, au Japon et partout dans le monde.
www.mizkan.co.uk
mizkan
Bringing Flavour to Life


Le poulet teriyaki, l'une des 1001 façon d'utiliser la sauce soja.

shôyu avec les viandes et les légumes du potager de Versailles. Qui sait si le Roi Soleil n'aurait pas aimer y tremper un sushi…

Au printemps 1873, la sauce de soja venue du Japon est l'une des vedettes de l'Exposition universelle de Vienne. Il en sera de même quelques années plus tard à Amsterdam.

A l'heure de la Restauration du régime impérial de l'ère Meiji (1868-1912), un professeur allemand, un certain Langgardt qui enseigne à l'université de Tokyo, se penche sur le processus de fabrication de la sauce de soja. A son retour dans son pays natal, il s'en inspirera pour créer le fameux bouillon Maggi.

Leader du marché mondial, Kikkoman produit, depuis plus de trois cents ans, des sauces naturellement fermentées et surtout sans additifs artificiels. Les *shôyu* de cette florissante brasserie figuraient déjà à la table des shoguns. Aujourd'hui encore, une cuvée impériale est toujours livrée au Palais. Ce qui ne l'empêche nullement d'innover : à côté de ses flacons classiques, la célèbre marque a lancé une sauce de soja à teneur en sel réduite ainsi que des sauces soja « sucrées » destinées aux marchés étrangers (voir encadré p. 16).



Le rayon soja d'un supermarché au Japon. Chaque marque propose 3 à 4 variétés de sauces.

Le sel des Japonais

Le shôyu déploie des arômes uniques qui viennent en premier lieu de l'ingrédient principal en l'occurrence les fèves de soja, une légumineuse à haute valeur nutritive, riche en protéines et en graisses. Son inégalable douceur salée concentre une harmonie complexe de saveurs. Un bouquet fruité à la note sobrement piquante. D'abord, il y a le umami, ce cinquième goût si particulier (lire Wasabi n°18) plein de sapidité venue de la modification d'acides aminés contenus dans le soja et également présent dans le blé. Puis le goût du sel (shio mi) bien sûr qu'atténue la douceur (ama mi) produite par l'amidon du blé. Enfin, on peut percevoir une certaine l'acidité (san mi) provoquée par les acides organiques sans oublier la légère amertume (niga mi) qui complète l'équilibre des saveurs.

Il existe plusieurs sortes de shôyu avec différents degrés de concentration. La sauce de soja foncée, koi-kuchi shôyu, se caractérise par son goût prononcé. A elle seule, elle représente plus de 80 % de la production. Ce beau liquide brun aux couleurs d'ambre est apprécié par les gens du Nord et d'Edo (ancien Tokyo). La sauce de soja claire, usu-kuchi shôyu, car le blé alors utilisé est moins grillé et la fermentation plus lente, généralement fabriqué dans la préfecture de Hyôgo, demeure la préférée des habitants du Kansai particulièrement à Kyôto et à Osaka. Bien que plus salée, elle serait, pour les inconditionnels de la cuisine de l'Ouest, d'une plus grande subtilité. Le tamari, du verbe tamaru signifiant en langue japonaise s'accumuler, se distingue des autres sauces de soja en ce qu'il ne contient en principe pas de blé, ni d'autres céréales. Parfois dénommée tamari shôyu, cette préparation est plus foncée et plus concentrée que les autres shôyu. Le tamari peut être utilisé pour les sashimis, les plats mijotés ou les grillades de poissons. Il existe aussi le sashikomi, un shôyu à double fermentation, parfois confondu avec le tamari. Et le shiro shôyu, ou « shôyu blanc », produit dans la région du Kansai avec une quantité plus élevé de blé et d'eau salée.

Attention, lors de l'achat d'une sauce, il faut lire attentivement la composition du produit proposé. Il doit être garanti sans O.G.M., sans adjonction de conservateur, de colorant et d'exhausteur de goût. Les sauces de soja très bon marché, généralement chinoises, ne sont qu'un ersatz dans lequel se retrouvent du sel de soude, des protéines végétales diverses, du sucre, du caramel et du glutamate. Une fois le bon flacon choisi, il est préférable de le conserver à l'abri de la lumière pour éviter toute altération et de le conserver au frais. Pour que le régal soit à la hauteur des attentes de cette préparation japonaise devenue aujourd'hui universelle.

JEAN-LUC **TOULA BREYSSE**

Parallèlement, de très nombreuses productions artisanales perdurent fournissant des restaurants traditionnels, à l'exemple de la maison Kamebishiya, située dans la préfecture de Kagawa. Depuis 1753, la méthode de fabrication est ici transmise dans le respect de la tradition. Cette brasserie artisanale, de génération en génération, propose un must : une sauce de soja de dix ans d'âge, réalisée à partir de fèves de sojas issues de l'agriculture biologique et qui vieillit dans des fûts de cèdre. Un nectar tant pour sa délicatesse que pour sa puissance que l'on peut commander sur le site www.nishikidori-market.com. Mais l'excellence, ça se paie : 59,50 € le litre ! A ce prix, mieux vaut bien choisir son poisson !

A chacun **sa sauce**

Alors qu'on ne trouve, en Europe, que quelques marques de sauce soja, dont le géant Kikkoman qui domine le marché, au Japon, des centaines de *shôyu* -souvent produits de façon artisanale - sont à la disposition des consommateurs, chaque région ou presque produisant sa sauce. C'est le cas, par exemple, à Nagoya où la sauce Sanbishi est de loin la plus vendue. Il faut dire qu'il s'agit d'une sauce non pasteurisée dont l'arôme est très différent des sauces traditionnelles. La sauce Yamasa est également très populaire sur l'archipel et domine même le secteur de la restauration à Tokyo (environ 60% du marché). Produite depuis 1645, elle fut proclamée « meilleure sauce de soja » par le dernier shogun en 1864. Enfin, la marque Shoda, commercialisée en France par la société Foodex, présente la particularité d'être exploitée par la même famille depuis 1873 ! Très parfumée, elle est parfaite avec les sashimi. **P.M.**



Sushis à comptoir tournant

EDOKKO

Bd Haussman
Richelieu Drouot
Rue Chaussée d'Antin
Bd des Italiens
Opéra
Bd des Capucines
Rue du 4 Septembre
Rue Louis Le Grand
Rue de Choiseul
Rue de Richelieu
4 Septembre

27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris

Tél : 01 40 07 11 81

Ouvert de 12h00 à 00h00

Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !

UMEBOSHI

La prune qui donne la pêche

CA RESSEMBLE UN PEU À UNE CERISE AU KIRSCH MAIS ATTENTION, CA N'A PAS DU TOUT LE MÊME GOÛT ! LES JAPONAIS RAFFOLENT DE CES PRUNES ULTRA ACIDES DONT LES MEILLEURES SONT PREPAREES DANS LA REGION DE TANABE, AU SUD D'OSAKA, OÙ L'ON DEGUSTE L'UMEBOSHI A TOUTES LES SAUCES

Textes et photos
Guillaume **LOIRET**

Les flancs de colline sont verts et bleus dans la région de Tanabe. Verts en raison des nombreux pruniers qui les habillent, bleus comme les filets tendus entre leurs branches pour recueillir bientôt les fruits arrivés à maturation. Verts et bleus, comme l'exploitation de M. Ikuzoe, qui fait visiter son hectare planté de 300 pruniers. Derrière lui, les arbres sont chargés de petites prunes. Elles sont une quinzaine par branche, mais seules trois à cinq d'entre elles seront sélectionnées pour être transformées en *umeboshi* : les fameuses prunes salées de Kishu. Les Japonais raffolent de ces prunes au goût très acide et salé, qui arrache une grimace bien naturelle au *gaijin* qui en mange pour la première fois. Appartenant à la catégorie des *tsukemono* (aliments saumurés), les prunes salées se dégustent dans des plats de tous les jours, posées sur le riz des plateaux *bentô* ou enfouies dans celui des boules *onigiri*. Plusieurs régions en produisent au Japon mais ici, au cœur de la préfecture de Wakayama, dans la région sacrée de Kumano, on se targue de produire les meilleures prunes salées de tout le pays. Et les Japonais le reconnaissent volontiers : de la même manière qu'il y a le thé de Shizuoka, le bœuf de Kobé, ou le saké de Niigata, tout le monde connaît les prunes de Wakayama. Leur nom de scène : *Kishu nanko ume.* « Kishu » est le nom de l'ancien domaine féodal local. « *nanko* » désigne une variété de prunier et « *ume* » signifie simplement prune.

Umeboshi maison

Voilà plus de 70 ans que la maison Kihô-en produit des umeboshi. Presque l'âge de M. Ikuzoe, qui dirige aujourd'hui cette petite entreprise familiale de cinq employés. Il représente la troisième génération mais respecte toujours la manière de faire et le calendrier séculaire de la production des *umeboshi*. Les fleurs blanches du prunier japonais apparaissent en janvier et sont pollinisées en mars ; on récolte les fruits courant juin, lorsque leur couleur verte vire au jaune, et on les laisse à l'eau plusieurs heures pour atténuer leur amertume. Vient ensuite la fermentation dans le sel, moment-clé du processus. Parmi les prunes récoltées l'an dernier, certaines macèrent encore

Après fermentation et salaison, les prunes sèchent au soleil.





M. Ikuzoe au milieu de ses pruniers.

■■■ dans les grands bacs d'un hangar, mélangées à du sel (20% du poids des fruits). D'autres sont passées à l'étape suivante : étalées en cagettes sous une serre, elles sèchent au soleil et seront bientôt prêtes à la consommation. C'est la fin de la première phase (salaison, fermentation, séchage).

Comme la plupart des arboriculteurs de la région, M. Ikuzoe vend ses prunes juste salées et séchées aux gros producteurs de la région via un système de coopératives mais il garde toujours une partie de la récolte pour la production maison.

« Autrefois, les prunes se mangeaient très salées, explique M. Ikuzoe en montrant un antique bocal de prunes vieux de 70 ans, probablement l'un des premiers produits par ses grands-parents. Aujourd'hui, les gens ne supportent plus un goût aussi prononcé ». Aussi a-t-on ajouté une 2e étape où les fruits sont placés une nuit dans l'eau pour les désaler, puis dans une mixture aromatisée qui donne des prunes salées aux saveurs variées. Kihô-en en produit aux extraits de bonite (*katsuo-umeboshi*), au miel (*hachimitsuzuke*), au *dashi* (bouillon de base) et même à la menthe !

L'annonce du printemps

Des petites exploitations familiales comme Kihô-en, il en existe plus de 200 dans cette région du sud du Kansai, à l'extrémité de la péninsule de Kii. Tanabe fait office de capitale sur la côte ouest, à proximité de Shirahama, réputée pour sa plage et ses sources thermales, alors que l'autre côté de la péninsule est dominé par les montagnes sacrées de Kumano. Là, des routes de pèlerinage qui ont vu passer des milliers de *yamabushi* (ascètes des montagnes) et de marcheurs relient trois grands sanctuaires (la chute de Taisha, les temples de Hayatama et Hongû) et sont classées au patrimoine mondial de l'Unesco. C'est dans cette région bénie des dieux et de la nature (soleil, sols riches en minéraux) que se cultive l'*ume*. Au moins depuis l'époque d'Edo (1615-1867) car les prunes n'étaient pas soumises aux taxes seigneuriales et le sel permettait de les conserver longtemps.

Mais la production de prunes salées au Japon est sans doute beaucoup plus ancienne puisque les premiers pruniers cultivés sur l'archipel ont été importés de Chine au VIe siècle. Les prunes y étaient consommées pour leurs vertus médicinales. Mais avant son fruit, c'est à sa fleur que le prunier doit sa popularité. Dans les arts et à la cour chinoise, puis dans l'aristocratie nippone, on admire cette jolie fleur blanche à cinq pétales, au doux parfum, première messagère du printemps qui apparaît en plein hiver et résiste longtemps. Le motif de la fleur de prune apparaît sur les kimonos, les *kanzashi* (broches qui ornent les chevelures des dames à l'époque d'Edo), et dans les poèmes de Bashô : Qu'il soit rendu grâce / Au prunier, car dans mon cœur / C'est encore l'hiver. Autrefois symbole de raffinement et de pureté, pour lequel les foules se rassemblaient en hiver lors de sa floraison (*o hanami*), la fleur de pru-

Plusieurs variétés d'ume shu, la liqueur de prune.



Adresses

Aller à Tanabe
Office de tourisme de Kumano : http://www.tb-kumano.jp/fr

Un tiers seulement des prunes donneront des umeboshi.



Le vin de prune, **une boisson tendance**

L'umeshu ou vin de prune est l'autre célébrité gustative de la région. Un alcool doux (environ 15%) et sucré, servi sec, avec des glaçons, ou dilué dans l'eau qui connaît, sur l'archipel, un succès de plus en plus grand. Chacun à Tanabe a sa recette secrète, sa touche personnelle.
Dans une usine moderne à la périphérie de la ville, une centaine d'employés travaillent à la fabrication de prunes salées et de liqueur estampillées « Nakata », une marque connue dans tout le Japon et auréolée d'une visite du couple impérial lors de son centenaire en 1997.
Entre les bâtiments de la manufacture, difficile de manquer ces énormes cuves qui contiennent chacune près de 20.000 litres de liqueur en fermentation. Avant d'atterrir dans ces cuves, les prunes ont été triées (celles qui tombent des branches finissent en liqueur, celles qui sont cueillies en umeboshi), puis mélangées à de l'alcool et du sucre (qui fait sortir le jus des fruits lors de la fermentation). Elles mûrissent quatre mois en cuves, avant qu'on ne les en retire (les prunes peuvent alors être consommées nature ou en compote) pour ne laisser que la liqueur, qui fermente seule pendant huit mois.
Dans ce processus, deux éléments vont conférer à l'umeshu son goût, son caractère et sa fraîcheur : tout d'abord, l'alcool utilisé pour la fermentation. Le shôchû (alcool distillé) de blé ou de pomme de terre préserve le goût original de la prune, mais on peut choisir d'en utiliser un à la saveur plus forte, voire de l'alcool de riz fermenté (nihonshû ou saké).
Plus importantes encore que l'alcool sont la méthode de fermentation et sa durée. Car une fois les prunes retirées, il est possible de laisser le jus macérer des mois voire des années, créant ainsi des saveurs plus ou moins prononcées, certaines développant un intéressant un goût de noyau.
Chez Nakata, la star des umeshu s'appelle Taru, une liqueur préparée avec des prunes nanko ume stockées dans des fûts de chêne pendant plusieurs années comme du Bordeaux ou du whisky. Cette maturation particulière en fait une boisson plus forte en alcool (20%) et un peu plus chère qu'une bouteille classique : 1000 yens le litre soit environ 8 euros.

nier a fini par céder la place à celle de cerisier, devenue symbole national.
Elle va peu à peu être oubliée au profit du fruit qu'on prend l'habitude de saler pour faciliter sa conservation. Elle est restée depuis un mets largement apprécié par les Japonais, au point d'être déclinée en confitures, bonbons, gâteaux, mais aussi en jus, liqueur (*umeshu*) ou vinaigre. Et dans les ruelles de Tanabe, au pays de la prune, les restaurants mettent l'*umeboshi* à toutes les sauces. Entière, la voici trempée dans le thé vert, dans un bouillon clair, ou dans un pot-au-feu nabe ; écrasée, elle vient relever la sauce *ponzu* ou les légumes (on trouve des tubes de pâte *d'umeboshi*, comme celle de wasabi, dans les magasins) ; émincée, elle accompagne les salades.

Un remède **miracle**

Il faut dire que les qualités nutritives et médicales des *umeboshi* sont leur meilleur argument de vente Tous les Japonais vous le diront : « *umeboshi* le matin maintient loin le médecin ». La version japonaise du fameux « *an apple a day keeps the doctor away* » des Britanniques.
Il faut dire que croquer une prune salée donne un sacré coup de fouet, et « dope » pendant l'effort, car l'acide citrique contenu dans le fruit aide à éliminer l'acide lactique qui se forme alors dans les muscles. Les samouraïs ne s'y trompaient pas qui avalaient des prunes salées avant les combats pour gagner en énergie et après, pour se reconstituer. À cette époque, on s'était aussi aperçu des propriétés antibactériennes de la prune salée (propres au benzaldéhyde qu'elle contient), et elle permettait de conserver le riz cuit sans craindre les infections.
Aujourd'hui, les Japonais vouent toujours un culte aux vertus multiples de l'*umeboshi*, remède efficace contre le rhume, les problèmes digestifs, ou la gueule de bois, régulatrice de l'activité du foie et de l'estomac. Des recherches en médecine sont en cours pour déterminer comment les prunes salées aident à prévenir certains cancers et lutter contre les cellules cancéreuses grâce à ses pinène, citral, linatol, acide oléique et autre pipéritone bien agréables à avaler…

Week-end nippon à Varsovie et

à Cracovie

Par Patrick **MANASSON**
et Léonor **GRASER**

TRADITIONNELLEMENT ADEPTES DU POISSON FRIT OU MARINÉ ACCOMPAGNÉ DE POMMES DE TERRE ET DE CHOU, LES POLONAIS N'ÉTAIENT PAS, AU DÉPART, UNE CLIENTÈLE ÉVIDENTE POUR LA GASTRONOMIE NIPPONE. POURTANT, À VARSOVIE COMME À CRACOVIE, LES SUSHI BARS ONT POUSSÉ CES DERNIÈRES ANNÉES COMME DES SHIITAKE ET NE DÉSEMPLISSENT PAS MALGRÉ LA CRISE. COMME UN PEU PARTOUT DANS LE MONDE, L'ARGUMENT SANTÉ ET ANTI-KILOS A TROUVÉ ICI UN ÉCHO D'AUTANT PLUS GRAND QUE LA CUISINE TRADITIONNELLE POLONAISE N'EST PAS PARTICULIÈREMENT DIÉTÉTIQUE. LA MODE JAPONISANTE, À COMMENCER PAR LES MANGA, A FAIT LE RESTE.
LES CHEFS JAPONAIS SE COMPTANT SUR LES DOIGTS D'UNE MAIN, DE JEUNES CUISINIERS POLONAIS SANS COMPLEXES SE SONT EMPARÉS DES TECHNIQUES DE BASE DU SUSHI (ET SURTOUT DU MAKI) POUR INVENTER D'ÉTONNANTES COMPOSITIONS LOCALES QUI DÉFILENT DEVANT LES CLIENTS AU GRÉ D'UNE RIVIÈRE ENCHANTÉE.
ON CONNAISSAIT LES COMPTOIRS TOURNANTS. VOICI LES COMPTOIRS FLOTTANTS POUR MIEUX SURFER SUR LA VAGUE DU SUSHI...



Carottes et radis sculptés. Une déco plus thaïe que japonaise.

VARSOVIE

INABA

C'est l'un des plus anciens japonais de Varsovie et il figure en première place sur la liste que vous fournit l'ambassade du Japon quand vous leur demandez conseil. Situé en sous-sol, un peu à l'écart du centre-ville, Inaba qui arbore une déco on ne peut plus traditionnelle, appartenait autrefois à des Japonais mais le chef actuel est thaï et, malgré de louables efforts, il s'éloigne inéluctablement du goût nippon, y compris sur le plan esthétique, n 'hésitant pas, par exemple, à décorer les plats avec des bonsaïs en plastique ou des carottes « sculptées » d'un effet assez « cheap ». Nous avons essayé l'agedashi dôfu qui s'est révélé aussi coriace à mastiquer qu'un chewing-gum, et des aubergines au miso tristement cuites à l'eau avant d'être recouvertes d'une sauce trop sucrée. Restent les sushi : pas renversants mais qui, honnêtement, méritent la moyenne une fois débarrassés des carottes !

Ul. Nowogrdska 84/86. Tél. : 022 622-5955

ART SUSHI

Dans la même rue mais en remontant vers le centre, Art sushi affiche son ambition de s'affranchir de la tradition (tous les chefs sont polonais) au



maki non conventionnels chez Art Sushi.

profit de toutes sortes de rainbow maki et autres California rolls à l'avocat ou au shiitake (les enfants adorent). On peut toutefois y échapper avec la formule bento, à midi, avec tempura ou tonkatsu. Déco soignée tendance « zen » avec, tout au fond, un bar à sushi… sans tabouret.

Ul. Nowogrdska 56. Tél. : 022 621-7720

77 SUSHI

Toujours dans la rue Nowogrodska qui a décidemment des airs de rue Sainte-Anne locale, 77 sushi fait partie d'une chaîne de 4 restaurants où les chefs, tous polonais, s'amusent à créer leurs propres sushi (le plus souvent des maki californiens) avec des ingrédients aussi inattendus que de la confiture, de la mozarella ou du butterfish (stromatée en français mais d'une telle concentration en graisse qu'on pourrait l'appeler « poisson-saindoux »…). La grande spécialité de la maison semble être une lamelle de thon (un peu fatiguée le jour de notre visite) roulée autour d'une boulette de riz et surmonté d'un œuf de caille. Service sympathique.

Ul. Nowogrdska 38. Tél. : 022 622-9214

Un petit maki à la confiture ?

NIPPONKAN

4e restaurant japonais de la rue, Nipponkan est un kaiten sushi dont plus personne ne se rappelle quand il a ouvert tant il fait vieillot. Le tapis sur lequel tournent toutes sortes de choses plus ou moins desséchées a longtemps revendiqué le titre de « plus long kaiten d'Europe » mais mériterait aujourd'hui celui de « kaiten sur lequel les sushi tournent le plus longtemps ». Deux petites assiettes nous ont suffi pour comprendre et déguerpir. Signalons que Nipponkan propose aussi de la cuisine teppanyaki que nous n'avons pas eu le courage d'essayer…

Ul. Nowogrdska 47A. Tél. : 022 585-1028



Des sushi tournant... un peu trop longtemps !

KAYA

Il ne faut pas longtemps à l'amateur éclairé pour repérer, derrière les gestes précis et élégants du sushi man, ceux d'un vrai professionnel japonais. Bingo ! Minoru Nagano est actuellement le seul vrai nippon à œuvrer derrière un comptoir varsovien. Le propriétaire (coréen) qui a racheté l'ancien Akasaka a en effet eu la bonne idée de reprendre le chef avec les murs et, même s'il a ajouté quelques plats typiques de son pays (kimchi et surtout délicieux raviolis grillés), on peut déguster ici les meilleurs sushi de la ville. Ne prenez rien de ce qui tourne sur les petits bateaux qui vont sur l'eau (le kaiten « rivière enchantée » est la grande tendance en ce moment à Varsovie) et demandez au chef de vous servir « omakase » c'est-à-dire selon son goût. Vous ne serez pas déçu ! Et s'il vous reste une petite place, optez sans hésiter pour une petite assiette de tori no karaage, poulet frit parfaitement réussi.

Ul. Grybowska 30. Tél. : 022 620-5025

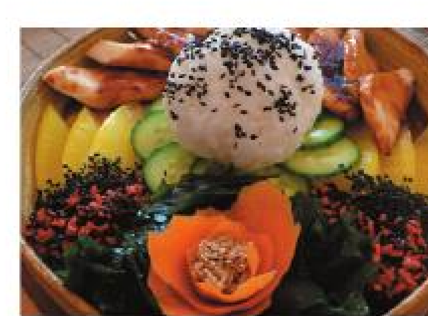


Miniru Nagano, seul chef japonais de Varsovie.

SAKANA SUSHI

Ce restaurant branché des environs de la vieille ville mise beaucoup sur sa jolie déco et surtout sur la rivière qui charrie les petits bateaux pleins de sushi à l'avant du comptoir. Si vous ne faites pas mine de vous précipiter sur ceux-ci, le chef (polonais) vient vous demander si vous souhaitez goûter le plat du jour : un plateau de thon blanc à la sauce teriyaki (pas mal) servi sur un lit de légumes marinés avec une grosse boule de riz très tassé qui doit faire très mal si on s'en sert comme projectile mais peut-être davantage encore si on l'ingurgite...

Ul. Moliera 4/6. Tél. : 022 826-5958



Question : que faire de la grosse boule de riz ?

KIKU



Dans ce même quartier assez chic, à deux pas du précédent, Kiku nous a littéralement ravis par la qualité de ses sushi et le sens esthétique de l'itamae (sushiman). Rien d'étonnant, il s'agit d'un Japonais - Saito san- maîtrisant son art à la perfection. Son original nigiri de filet de bœuf, en particulier, est à tomber ! Mais ne vous précipitez pas sur l'adresse : lorsque vous irez à Varsovie, il ne sera plus là : son contrat s'arrêtait fin juillet !

Ul Senatorska 17/19. Tél. : 022 892-0901



Dommage que Saito san ne soit plus là...

SUSHIZUSHI

A en croire un expat français installé depuis quelques années à Varsovie, c'est l'Adresse branchée du moment. Il s'agit d'un simple comptoir derrière lequel opèrent deux jeunes chefs polonais


Ultra-tendance : le sushi bar 100% polonais.

pleins d'énergie qui placent quelques mots de japonais en prenant les commandes. On peut, comme dans presque tous les sushi bars de Varsovie, attraper des petites assiettes sur les bateaux qui naviguent devant le comptoir ou commander directement au chef toutes sortes de sushi ou maki en indiquant du doigt les ingrédients qu'on veut. Clientèle de journalistes et de mannequins soucieux de leur ligne.

Ul Zurawia 6/12. Tél. : 022 420-3373

TOMO




A essayer : les nigiri au saumon d'Alaska.

Tomo, ami en japonais, est le principal challenger de Sushizushi dans le style branché. Même comptoir, même rivière de sushi, mais spécialités plus originales à l'image de ce filet de daurade au yuzu et aux truffes. Assez bon choix de poisson avec, notamment, du saumon d'Alaska au goût assez différent (moins gras) que celui de Norvège.

Ul Kucza 16/22. Tél. : 022 434-2344

AKASHIA


Cuisine en open space et clientèle internationale chez Akashia.

Située dans le quartier qui fut autrefois celui du ghetto, Akashia est une adresse plus secrète que les précédentes, fréquentée par de vrais amateurs de cuisine asiatique avec dominante coréenne. A peine assis, on vous apporte en effet, en guise d'amuse-gueule, les traditionnels kimchi. Sur la carte, pourtant, on trouvera pas mal de plats japonais : sushi, bien sûr, mais aussi tempura, tofu frit ou encore canard teriyaki.

La cuisine, en « open space » ou s'active une armée de chefs presque tous asiatiques, est un bon divertissement quand la conversation retombe un peu.

Al. Jana Pawla II 61. Tél. : 022 636-6767

THE PLACE SUSHI


Une cuisine aussi goûteuse que décomplexée vis-à-vis de la tradition nippone.

C'est le dernier né des sushi bars (mai 2009) et sans doute le meilleur dans le style « affranchi » de la tradition japonaise. Magnifiquement installé aux portes de la « vieille ville », The Place Sushi propose une cuisine qui s'inspire aussi bien de la tradition polonaise que nipponne ou thaïlandaise. Nous avons tellement aimé le sashimi New style et l'aubergine au miso que nous avons failli passer à côté du bœuf mariné au saké ce qui ■■■

aurait été franchement dommage. Le service adorable et la déco épurée ont achevé de nous convaincre : The Place est vraiment « Le Lieu » à ne pas manquer à Varsovie.

Ul. Nowy Swiat 27. Tél. : 022 826-4517

CRACOVIE

EDO SUSHI

D'après les guides, ce restaurant tamisé de Kazimierz, l'ancien quartier juif, serait tout simplement le meilleur japonais de la ville. De grandes photos de Tokyo ornent les murs. Cadre minimaliste mais agréable. La carte propose un grand choix de sushi et quelques plats chauds mais lorsqu'on veut passer la commande, le choix est nettement plus réduit et la dégustation est décevante : le riz trop chaud, poisson cru insipide… Pourtant, le chef serait le seul « vrai » japonais de la ville… Seuls les Inarizushi, petites poches de tofu frit sucrées nouées de kampyo cuit, nous ont séduits ainsi que le large choix de thés.

Ul. Bozego Ciala 3. Tél. : 012 422-2424

Les inarizushi : du riz enveloppé dans une poche de tofu frit.

SAKANA SUSHI BAR



Le roi du futomaki.

A deux pas de la célèbre et immense place de la vieille ville, ce sushi bar qui fait partie d'une chaîne est le repère des branchés. Installés autour d'un bar où flottent des bateaux de sushi variés, les clients se côtoient de près dans cette cantine à l'ambiance animée. Ici, le futomaki est roi. Salé, sucré, à base de fromage philadelphia ou de wasabi, au poisson, aux légumes ou aux tempuras, le chef, plutôt inspiré, jongle avec les aliments de votre choix. Tout est frais, léger et savoureux et si l'addition semble un peu excessive (environ 50€ pour deux), ce sushi bar est cependant l'adresse la plus satisfaisante de notre escapade.

Ul. Slawkowska 5-7 (rog sw. Jana i sw. Tomasza). Tél. : 012 429-3086

CAFÉ MANGGHA





Les aventuriers du goût pourront tenter le maki camembert-salade...

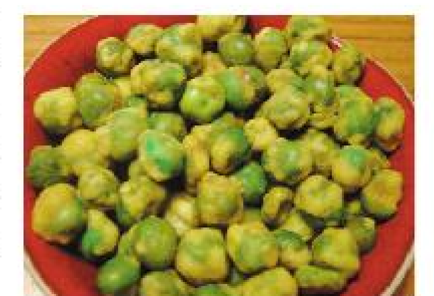
Le centre Manggha, musée des arts et techniques japonais, aura 15 ans cette année. Au rez-de-chaussée de ce bâtiment moderne situé sur le bord de la Vistule, le café Manggha offre une belle carte de thés japonais, des salades, quelques plats avec une dominance teriyaki et des sushi. Une cuisine sans prétention et sans surprise : préférez les nigiri aux maki (dont un camembert-salade !). Le cadre est assez froid mais tranquille et la véranda donne sur le château de Wavel, de l'autre côté du fleuve. Bien que le Lonely planet mise tout sur ce café, on vous conseillera plutôt d'y manger sur le pouce entre une visite du château et une exposition au musée.

Ul. Konopnickiej 26. Tél. : 012 422-2424

MIYAKO SUSHI

Il y a trois Miyako à Cracovie, dont un sushi bar sur la place. Ouvert fin 2008, celui de la rue Poselska ne semble pas pour le moment attirer les foules. L'endroit n'est pourtant pas désagréable et les plats, façon teppanyaki, (délicieuses crevettes sautées au beurre d'ail et au poivre vert) sont généralement réussis. Ce lieu intimiste est parfait pour une soirée tranquille à siroter une bière japonaise en grignotant des petits pois soufflés au wasabi.

Ul. Poselska 22. Tél. : 012 430-2090



Les petits pois soufflés au wasabi : une spécialité de Miyako sushi.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI 01 44 76 06 06
8-12, rue Bertin Poirée
LA CAVE À SAKÉ 01 47 03 05 21
8 rue Thérèse
DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo
EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS 01 42 96 20 29
4 rue Ventadour
SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin
AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
TSUBAKI 01 49 24 05 09
10, rue de Port Mahon
VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais
TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
MIYAKODORI 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise

PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SUSHI SHOP
3 rue Monge
YOULIN 01 43 26 05 32
3 rue Valette

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
OTO OTO 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot
SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
SUSHI SHOP 01 53 63 10 58
71 rue du Cherche-Midi
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KIYOMIZU 01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
HOTARU 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KIKU 01 44 83 02 30
56 rue Richer
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère





SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI SHOP
32 rue des martyrs
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
ESPACE JAPON 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

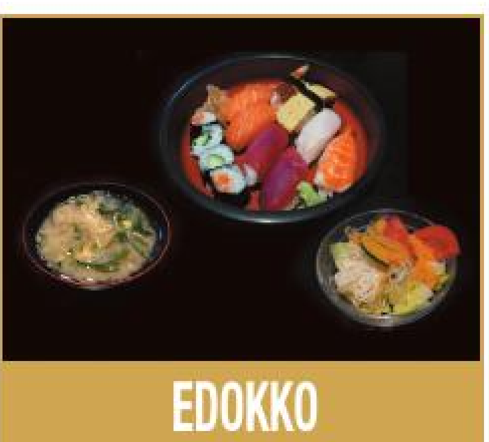
AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage turquetil
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
KYOBASHI 01 53 36 73 34
117, rue St Maur
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
SUSHI SHOP
111 Rue du Faubourg Saint Antoine
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
TIB'S 01 44 73 13 13
310 rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert





JAPONIKA	8, avenue de Choisy	01 45 86 86 83
MAKI SUSHI TOKYO	44, rue de Tolbiac	01 45 84 54 41
MATSUYAMA	11-13 bd. Auguste Blanqui	01 45 88 22 18
PARIS TOKYO	7 rue Véronèse	01 43 37 07 33
SAMOURAI	42, avenue de la Porte d'Ivry	01 45 82 88 88
TOKYO OSAKA	207, avenue de Choisy	01 44 24 38 48
TORI ICHI	42 rue Louise Weiss	01 45 84 95 68

14e arrondissement

ATSUMI	28 rue de la Gaîté	01 43 27 09 83
GINZA	50 rue Daguerre	01 43 20 43 54
HASHIMOTO	46, rue Didot	01 45 43 70 56
HOSHI	11, rue de la Gaîté	01 43 27 16 21
KIRAKUTEI	38, rue Pernetty	01 45 42 33 15
MIMOSA	9, rue de la Gaîté	01 43 21 96 12
PAN SUSHI	147, av. du Maine	01 40 44 00 87
SUSHITORA	113, rue Didot	01 45 42 79 76
SUSHI GOZEN	20 rue Delambre	01 40 47 55 01
TORICHO	47, rue du Montparnasse	01 43 21 29 97
YAMATO	144 bd du Montparnasse	01 43 20 16 34
YUKI & VINI	3 rue d'Alençon	01 42 22 39 77

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE	20, rue de l'Arrivée	01 42 22 01 00
BENKAY	61 quai de Grenelle	01 40 58 21 26
FUJIYAMA MONTPARNASSE	37, avenue du Maine	01 45 38 98 18
JAPAN SUSHI EXPRESS	145, rue de Vaugirard	01 45 67 00 01
JUGOYA	85, rue des Entrepreneurs	01 45 79 03 80
KAISEKI SUSHI	7 bis, rue André Lefebre	01 45 54 48 60
KANAE (supérette)	83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe	01 40 59 98 03
KOKUMI	121, rue de Vaugirard	01 47 83 21 97
KOYUKI	20, rue Gramme	01 45 32 67 56
LÉGENDE DU JAPON	166 rue Saint-Charles	01 40 60 14 11
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON	101 bis quai Branly	
MATCHAN	55, rue du Théâtre	01 45 77 03 50
NIPPON SUSHI	2, rue Leriche	01 48 28 35 28
NOMIYA	6 rue d'Alleray	01 40 43 91 91
OKAYAMA	17, rue de Lourmel	01 45 78 80 01
OSAKA VOUILLE	40, rue de Vouillé	01 45 31 35 28
SANMARU SUSHI	26 rue Tiphaine	01 45 75 20 00
SUSHI BENTO	168 rue Saint-Charles	01 40 60 78 31
TAGAWA	37 bis, rue Rouelle	01 45 75 93 21
TAKI	54, rue du Docteur Finlay	01 45 79 42 28
TOKYO SUSHI	28, rue Lacordaire	01 45 71 08 96
YAMATO	85 rue des Entrepreneurs	01 45 79 03 80
YANASE	75, rue Vasco de Gama	01 42 50 07 20
WASABI	89 rue de la croix nivert	01 45 30 38 14

16e arrondissement

AKASAKA	9, Rue Nicolo	01 42 88 77 86
COMME DES POISSONS	24, rue de la Tour	01 45 20 70 37
DOMO	7 rue Gros	01 46 47 47 77
GO SUSHI	52 av Mozart	01 45 25 67 00
JUAN	144 rue de la Pompe	. 01 47 27 43 51
MATSURI	2, rue de Passy	01 42 24 96 85
MATSURI	119-121 avenue Victor Hugo	01 47 27 00 59
MIYAGAWA	11 bis av. de Versailles	01 45 27 01 83
OKYOTO	10, rue Chanez	01 46 51 20 84
OSAKA	1 rue Jouvenet	01 45 25 60 29
OZU	2 av. des Nations Unies	01 40 69 23 90
PLANET SUSHI	29, rue Bois le Vent	01 45 20 10 10
SUSHI GOURMET	1 rue de l'Assomption	01 45 27 09 02
SUSHI SHOP	90 Avenue Raymond Poincaré	
SUSHI SHOP	52 Bis Avenue Mozart	
SUSHI WEST	12, rue de Longchamp	01 45 05 50 00
TAMPOPO	66, rue Lauriston	01 47 27 74 52
YUSHI 16	70 rue de Longchamp	01 47 04 53 20

17e arrondissement

AYAME	10, rue Rennequin	01 42 27 98 00
CHEZ YI (SALON DE THÉ)	27 rue Bayen	01 47 31 40 89
ISUMO	47/51, rue des Acacias	01 47 64 36 27
KANNO	6, rue Saussier Leroy	01 42 27 80 63
KIFUNE	44, rue Saint Ferdinand	01 45 72 11 19
MAKO	19 av. Mac Mahon	01 44 09 89 63
MIYAKO SUSHI	103, rue Legendre	01 44 85 53 00
NAGANO	117, rue de Tocqueville	01 48 88 90 53
NAKAMURA	25, rue Brey	01 40 55 96 72
NAOKO	11, rue Biot	01 40 08 08 78
SHINANO	9, rue Belidor	01 45 72 60 76
SHOGUN SUSHI	139, rue Cardinet	01 43 80 72 88
SOLEIL LEVANT	57 rue de Tocqueville	01 48 88 02 75
SOLEIL LEVANT	4 rue Troyon	01 45 74 21 68
SUSHI BA	99 rue des Dames	01 42 93 11 30
SUSHI NAMI	38, rue Laugier	01 42 27 14 22
SUSHI SHOP	178 rue de Courcelles	
SUSHI WADA	19, rue de l'Arc de Triomphe	01 44 09 79 19
SUSHI WEST	1, rue Jouffroy d'Abans	01 42 27 50 00
SUSHI YAKITORI	115, rue Legendre	01 48 96 97 98
THÉ DE YI	27 rue Bayen	01 45 74 16 18
TIB'S	51 rue Bayen	01 45 72 03 59
YAMATO	16, bd des Batignolles	01 43 87 67 38
ZENZAN	4, rue Brey	01 53 81 00 75

18e arrondissement

ASUKA	145, rue Marcadet	01 42 55 50 91
ENISHI	67 rue Labat	01 42 57 32 14
FUGU	112, rue Lamarck	01 42 23 11 11
GUILO GUILO	8 rue Garreau	01 42 54 23 92
JUN KOU KO	79 rue des Martyrs	01 42 58 80 30
KEIKO	145 rue Ordener	01 46 06 41 23
KINTARO	106 bd. Rochechouart	01 42 57 27 97
MIYAZAKI	2 rue Lagille	01 42 29 18 71
MANEKI NEKO (ASSOCIATION)	1 bis rue Garreau	01 42 64 52 78
NAOKO	3, rue des Abbesses	01 53 41 64 33
SAKANA	46 bd de Clichy	01 53 28 08 35
SUSHI AKASHI	5 rue Forest	01 44 90 05 68
TOKYO	40 rue Custine	01 42 54 3112

19e arrondissement

ARIGATO	47, rue de Belleville	01 42 38 96 76
MINOWA CONCEPT	11, rue de la Villette	01 42 38 96 24
NAKAGAWA	9 rue Lassus	01 42 08 43 22
PRÊT À CUIRE	7 rue des Fêtes	01 42 40 66 63
SUSHI YA	12, rue Pradier	01 42 02 85 82
TIB'S	161 rue Manin	01 42 45 00 45

20e arrondissement

ASAHI	36 rue de Belleville	01 43 58 78 27
SAPPORO	152 bd de Charonne	01 43 73 88 70
SUSHI BAR	153 rue de Belleville	01 42 41 28 99
TAKICHI	7, rue du Cher	01 47 97 03 96

Asnières

SUSHI SHOP	82 Rue des Bourguignons	

Boulogne-Billancourt

SANKI	38 av. Edouard-Vaillant	01 46 08 38 38
SHIKI	53 rue Gallieni	01 47 61 94 22
SUSHI SHOP	18 Avenue du Général Leclerc	
SUSHI SHOP	21 Boulevard Jean Jaurès.	

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN	12 rue Ernest Renan	01 46 42 58 18

Neuilly-sur-Seine

MATSURI	18, avenue Charles de gaulle	01 46 24 59 82
SUSHI SHOP	44 et 146 Avenue Charles De Gaulle	

Puteaux

SUSHI SHOP	26 Boulevard	

Suresnes

SUSHI SHOP	32 passage de l'Arche	

Versailles

SUSHI SHOP	4 Rue André Chénier	

Vincennes

SUSHI SHOP	36 Avenue de Paris	

PROVINCE

SUD

AGEN
OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE
GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

CANNES
EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS
UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND
MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE
CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI SHOP
335 rue du Paradis
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)

WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO
CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER
LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun
SUSHI SHOP
2 Place Molière

NICE
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
SUSHI SHOP
24 rue du DR Nancel Pénard

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon
SUSHI SHOP
4 Rue de Coëtquen

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
SUSHI SHOP
Le Carré royal, rue de l'Arbalète
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine
SUSHI SHOP
15 place de Béthune